ほけんだより

令和５年 11 月 27 日 発行
野辺地高校保健室　No.9

期末考査も終わり、今年も残すところ一ヶ月となりました。今年の始めに立てた目標を達成することができたでしょうか？やり残していることがある人は、新年を迎える前にぜひ少しでも取り組んでみましょう！

インフルエンザを予防しましょう

本校ではまだインフルエンザの流行が起こっていませんが、県内や上十三地方ではインフルエンザが流行中です。これまで習慣にしてきた手洗い等の感染予防対策をしっかり継続し、インフルエンザの感染拡大を防止していきましょう。

新型コロナウイルス感染症にかかった場合と合わせて、出席停止期間を確認しておいてください。

野高生の視力の状態

本校生徒の裸眼視力の状況をお知らせします。（コンタクトレンズ使用者等、裸眼視力を検査しなかった生徒を除く）小学生、中学生だった時には視力が良かったのに高校生になってから視力が下がったという人もいるのではないでしょうか。裏面に「スマホ老眼」についての記事を載せましたので、自分に心当たりがないか読んでみてください。

単位：人

	１年	２年	３年	全学年
A	5	１６	１１	３２
B	2	1	2	5
C	3	6	1	１０
D	１２	8	8	２８

10代でも老眼になる!?

「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなのおじさん、おばさんがなるものでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。

スマホ老眼になってない？

チェックしよう！

- ☐ 気付くとスマホを使っている
- ☐ スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- ☐ 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- ☐ 夕方になると物が見えにくい
- ☐ スマホの文字が読みづらい
- ☐ 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった

1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

どうしてなるの？

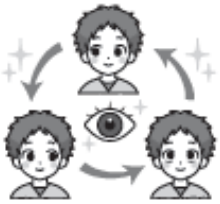
目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。

スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできます。

目を動かす

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



遠くを見る

窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。

まばたきをする

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。

目を温める

ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。

これまでの研究から、読書や書き物をするときは、**少なくとも 30cm 以上離して作業すること、30 分に一度は遠くを見て連続させないこと**が、近視予防に効果があることが証明されています。読書や書き物をするときは、十分な明るさを保つようにも気をつけましょう。（日本眼科医会ホームページより）

これから雪が降り室内で過ごす時間が多くなりますが、スマホの使用時や読書をする際には、目をいたわる気持ちを忘れずに、自分の目を大切にしていきましょう。